Recetas Económicas METRO

GANA! con METRO

Recetas
Económicas
METRO

Recetas Económicas METRO

Ají de Gallina "Bertha"

Ingredientes:

- 1/2 Kg. de papa
- 3 Panes frios
- 3 Cuchardas de ají amarillo molido
- 1/2 Cucharadita de palillo
- 1 Tarro de leche
- 1/4 Taza de aceite
- 50 gr. de pecanas
- 1 Pechuga de pollo sancochada y deshilachada
- 1 Cebolla blanca
- 1 Cucharada de ajos molidos
- Sazonador.

Preparación:

- Freir en aceite bien caliente la cebolla picada finito, ajos molidos, ají amarillo, palillo, sazonador.
- Agregar el pollo sancochado y deshilachado y las pecanas picadas finamente. Agregar el pan previamente remojado en una taza de leche y licuado. Que de un hervor y ya esta listo.
- Se sirve sobre papa en rodajas y se acompaña de arroz.

Receta de la Sra. Luz Bertha Miranda Flores

con MET

Recetas Económicas METRO

Arroz con Mariscos

Ingredientes:
- 2 Tazas de arroz
- 400 gr. de mixtura de mariscos
- 2 Cucharadas de cebolla
- 1 Cucharada de ajos molidos
- 2 Cucharadas de aji panca molido
- 2 Tomates
- Sal, pimienta y aceite

Decoración:
Pimiento en tiras, arvejitas y perejil

Preparación:
- Preparar el arroz como de costumbre.
- Aparte en una olla freír la cebolla picada en cuadritos junto con los ajos, incorporar el ají panca molido, dorarlo bien.
- Agregar los tomates pelados, despepitados y picados en cuadritos, aderezar con sal y pimienta al gusto, agregar la mixtura de mariscos, tapar la olla para que de un hervor. Luego incorporar el arroz cocido y graneado a la olla mover y ya está listo.
- Servir en una fuente y decorar con perejil, pimiento y arvejitas.

Receta de la Sra. Nelly Gómez de Vasquez

Hola Perú
2656643

con METRO

Recetas Económicas METRO

Ensalada Waldorf

Ingredientes:

- 6 Mandarinas sin pepa
- 1 Kg. de uva Italia sin pepa y peladas
- 1 Lata de piña en rodajas
- 1 Naranja de mesa
- Coco rallado
- 2 Bolsitas de marshmallows chiquitos de colores
- Sour cream o crema agria
- 100 gr. de nueces
- Perejil para decorar

Preparación:

- La piña cortarla en cuadritos medianos y dejar unas cuantas rodajas para decorar.
- Pelar las uvas.
- Mezclar las mandarinas, uvas, piña, marshmallows, nueces y aparte mezclar el sour cream con un poquito del jugo de la piña para que suelte y agregarle el coco rallado vertir esta mezcla sobre las frutas.
- Decorar con la naranja y el perejil.

Receta de la Sra. Claudia Cisneros

con METRO

Recetas Económicas METRO

Ensalada Verde a lo Pimentel

Ingredientes:

- 8 Hojas de espinaca
- 2 Huevos duros (solo la clara)
- 2 Tomates pelados y sin pepa
- 1 Lata de atún
- Mayonesa
- Limón
- Sal
- Pimienta

Preparación:

- Picar la espinaca finamente.
- El tomate pelarlo y picarlo en cuadritos sin pepas.
- Utilizar solo la parte de la clara del huevo picarla en cuadritos.
- El atún desmenuzarlo y condimentarlo con sal, pimienta y limón.
- Mezclar todos los ingredientes y a punto de servir mezclarlo con mayonesa.

Receta del Sr. Ernesto Pimentel

con METRO

Recetas Económicas METRO

Corbatitas al Ají

Ingredientes:

- 1/4 de Kg. de fideos corbatita
- 1/4 de carne molida
- 1/2 Taza de aji amarillo molido
- 1/2 Pimiento
- 1 Cebolla en cuadritos
- 1/2 Taza de leche evaporada
- 2 Tajadas de queso Edam
- 3 Cucharadas de salsa de tomate
- 3 Cucharadas de aceite
- 1 Cucharada de mantequilla
- 1 Cucharadita de perejil picado
- Ajo, sal y pimienta

Preparación:

- Sancochar los fideos con sal y abundante agua.
- Escurrir freir la cebolla cortada en cuadritos junto con ajo y pimienta, agregar 1/4 taza de ají amarillo molido y dorarlo, incorporar la carne molida, echar la margarina. Dorar bien la mezcla y agregar el otro 1/4 de taza de ají.
- Mover bien, agregar el pimiento en tiras, la salsa de tomate, la leche, mover incorporar las tajadas de queso, mover hasta que agarre punto. Esta salsa es espesa.
- Servir sobre los fideos y decorar con perejil picado.

Receta de la Sra. Patricia La Torre de Semoza

METRO

Recetas
Económicas
METRO

Ceviche de Pollo

Ingredientes:

- 6 Presas de pollo
- 2 Cebollas
- Ají amarillo molido
- 1 Cucharada de aceite
- 2 Cucharadas de ajos molidos
- Jugo de 2 limones
- Jugo de 1 naranja
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1 Kión (picado o chancado)
- 1/2 cucharadita de palillo
- Sal y pimienta al gusto

Guarnición:

- Yuca sancochada y arroz

Preparación:

- Limpiar el pollo, sazonar con sal y pimienta, poner en un tazón.
- Agregar el jugo de limón y el kión dejando macerar por 5 minutos.
- Calentar en una olla el aceite, freir los ajos, el ají amarillo sazonado con sal y pimienta, agregar el palillo, luego se incorpora la cebolla picada en corte pluma que tome punto unos minutos y echamos el pollo, que cocine unos 5 minutos.
- Agregar el jugo de naranja y el azúcar, dejar que de un hervor y servir con la guarnición.

GANA con METRO

Recetas Económicas METRO

Cerdo a la Francesa

Ingredientes:

- 4 Bistecks de cerdo
- 1 Cucharada de aceite
- 1 Cebolla grande picada
- 1 Diente de ajo picado
- Jugo de un limón
- Sal y pimienta molida
- 1 Cucharada de perejil picado
- 3 Cucharadas de margarina

Preparación:

- Derretir la margarita y el aceite en una sarten grande añadir la cebolla y el ajo, freirlos durante 5 minutos a fuego bajo sin dorarlos.
- Sazonar los bistecks con sal y pimienta y ponerlos en la sarten. Freirlos durante 3 minutos por cada lado añadir el perejil y el jugo de limón, voltear los bistecks y dejarlos cocer suavemente por 2 minutos más.
- Acompañar de arroz con choclo graneado.

Receta de la Sra. Verónica Zavaleta de Cavero

con METRO

Recetas Económicas METRO

Carne con Maní

Ingredientes:

- 1/2 kg. de carne de guiso
- 1 Tableta de caldo de carne
- 1/2 Taza de cebolla picada
- 100 gr. de maní tostado y molido
- 1 Taza de agua
- 1/2 Taza vino blanco
- 4 Papas blancas cocidas
- Harina necesaria
- Sal, pimienta y comino

Preparación:

- Sazonar la carne y enharinarla ligeramente.
- Dorar la carne en aceite caliente. Retirarla y tenerla a un lado.
- Freír la cebolla, volver a poner la carne, agregar el agua, la tableta de caldo de carne y el vino.
- Continuar la cocción hasta que la carne este a punto.
- Agregar el maní molido y dar un corto hervor.
- Servir con las papas cocidas.

con METRO

Recetas Económicas METRO

Buñuelos de Choclo

Ingredientes:

- 1 Taza de granos de choclo cocidos
- 2 Huevos
- 3/4 Taza de leche
- 4 Cucharadas de harina
- Sal
- Azúcar

Preparación:

- Batir las claras a nieve, añadir las yemas e incorporar la harina diluída en la leche, sazonar con sal al gusto. Agregar los granos de choclo.
- Freir por porciones en aceite caliente, dorando por ambos lados
- Retirar y dejar en papel toalla.
- Servir espolvoreando con azúcar.

con METRO

Recetas
Económicas
METRO

Picante de Papa

Ingredientes:

- 1/2 Kg. de papa (blanca)
- 1/2 Kg. de carne (bisteck)
- 1 Cebolla
- 1 Cucharada de ajo molido
- 1 Cucharadita de ají colorado (rojo molido)
- 1 Cubito de carne Metro
- 1 Ramita de perejíl
- 100 gr. de arveja verde sancochada
- 1/2 Taza con agua
- Pimienta, comino, aceite

Preparación:

- Se cortan las papas en cuadritos y se frien a aparte en un poquito de aceite se frie la cebolla cortada en cuadritos, junto con los ajos, la pimienta, comino, el ají colorado, echar el cubito de carne Metro, luego agregar la carne cortada en cuadritos, que se cocine bien y agregamos 1/2 taza con agua, cuando esté cocida la carne agregamos la papa previamente frita.
- Se sirve acompañado de arroz y decorarlo con perejil.

Receta de la Sra. Juana Nuñez de Gutiérrez

con METRO

Recetas
Económicas
METRO

Sudado de Pescado

Ingredientes:

- 1/2 kg. de cojinova en filetes
- 1 Cebolla grande
- 3 Tomates rojos
- 1 Ají amarillo
- 1 Taza de chicha de jora
- 2 Cucharaditas de ají especial (ají panca molido)
- 1 Cucharadita de ajos molidos
- Ramitas de culantro
- 1 Cucharadita de pimienta
- 1 Kión

Preparación:

- Se sazonan los filetes de pescado con sal y pimienta, aparte en la olla se pone aceite a calentar se dora la cebolla cortada en gajos como para escabeche junto con el ají especial, los ajos molidos, el ají amarillo en tiras y los tomates cortados en cuadritos sin piel y sin pepas, agregar el kión cortado en trozitos para que le de el sabor.
- Luego se incorporan los filetes de pescado, las ramas de culantro y la taza de chicha de jora, se tapa y se deja sudar por 15 minutos.
  Ojo: no mas tiempo porque sino se deshace, se sirve acompañado de arroz y yuca

Receta de la Sra. Carmen Neyra Castañeda

con METRO

Recetas Económicas METRO

Tallarines al Olivar

Ingredientes:

- 1/2 Kg. de tallarin delgado
- 1/2 taza de cebolla frita
- 2 huevos duros
- 10 aceitunas botija
- 1 Cucharada de mostaza
- 1 Cucharada de perejil picado
- 1 taza de mayonesa
- 1 Cucharada de mantequilla
- Aceite ,sal, pimienta y ajo

Preparación:

- Sancochar los fideos, aparte freír en la sartén la mantequillla con cebolla, un poquito de ajo, luego ponerlo en la licuadora agregar la aceituna, la mostaza y la mayonesa y terminar de licuar.
- Servir sobre los fideos y adornar con huevo duro y perejil picado.

Receta de la Sra. Vanesa Garrido Lecca

con METRO

Recetas Económicas METRO

Tallarines a la Huancaina

Ingredientes:

- 1/2 kg, de fideo tallarin delgado
- 1/4 kg. de ají amarillo
- 150 gr. de queso fresco
- 1 Cebolla
- 1 Paquete y medio de galletas de soda
- 3 Dientes de ajo
- 2 Tazas de leche evaporada
- 1/2 Taza de aceite
- 50 gr. de aceituna
- 2 Huevos duros
- Sal al gusto

Preparación:

- Sancochar el fideo de forma habitual. Aparte freir el ajo con la cebolla y el ají amarillo y un poco de pimienta. Esta preparación se licua con el aceite, la leche, el queso fresco y un poco de galleta molida cuando agarre punto y está listo.
- Servir encima de los fideos y decorar con huevo duro y aceituna.

Receta de la Sra. María del Carmen Liza Dubois

GA con METRO

Recetas Económicas METRO

Tiradito Parisino Rene

Ingredientes:
- 1 Kg. de filete de lenguado cortado en trozos
- 20 a 25 limones
- 1 Cebolla mediana
- 1 Rocoto
- 1 Cucharadita de ajo molido
- Aceite de oliva (plagniol francés)
- Sal, pimienta y sazonador al gusto

Acompañamiento:
- Camote y choclo sancochado

Preparación:
- Cortar el pescado en trozos alargados. Exprimir los limones y colocarlos en un recipiente. Cada 3 limones enjuagar bien el exprimidor para evitar que se amargue el sabor del zumo de limón.
- Agregar la sal al zumo de limón removiendo, a fin de lograr un sabor ni ácido ni salado.
- En el vaso de la licuadora agregar el zumo de limón que ya contiene sal y agregar: 1 cebolla roja mediana, 1 cucharadita de ajo molido, rocoto al gusto, 3 cucharadas de acite de oliva, sazonador al gusto, agregar la preparación sobre el pescado, esperar 15 minutos y servir acompañado de un trozo de camote y/o de choclo.
- Al final el jugo de la preparación se sirve en una copita de cognac para compartir con los amigos.

Receta de la Sra. Juana Calvo de Díaz

Gar con METRO

Recetas Económicas METRO

Tequeños

Ingredientes:

- 12 Cuadros de wantan
- 300 gr. de queso fresco
- 2 Paltas
- 2 Cucharadas de mayonesa
- 1 Limón
- Aceite necesario
- Sal y Pimienta

Preparación:

- Colocar un bastón de queso en cada cuadro de wantan.
- Mojar los bordes con agua fría. Doblar envolviendo el queso, presionar los dobleces.
- Freir los tequeños en aceite caliente y dorarlos.
- Licuar las paltas con la mayonesa, el jugo de limón, sal y pimienta al gusto.
- Colocar esta salsa en un recipiente y ponerlo en una fuente rodeado con los tequeños.

con METRO

Recetas Económicas METRO

Tallarín Chino

Ingredientes:

- 1 kg. de tallarín chino
- 2 Pechugas de pollo fileteadas
- 2 Sobrecitos de men si
- 1 Paquete de verduras chinas picadas
- 1 Col china
- 1 Bolsita de fideos transparentes
- Kión entero
- 1 Cucharadita de chuño inglés para comida
- Sillao especial
- Ajonjolí
- Sal, sazonador y aceite

Preparación:

- Se sancocha los fideos unos 3 minutos.
- Se doran las pechugas en trocitos, cuando estén listas se echa el men si, el kión chancado, las verduras, la col y dejar en la sartén un ratito.
- Preparar aparte el chuño inglés con un poquito de agua, agregarlo a la sartén con la preparación anterior, sazonar con sillao, sazonador, ajonjolí.
- Echar por último los fideos transparentes.
- Servir sobre el fideo.

Receta de la Sra. Ruth Tejada de Rojas

Recetas Económicas METRO

Pollo en Salsa de Anís

Ingredientes:
- 8 Presas de Pollo
- 3 Cebollas grandes
- 3 Dientes de ajo
- 1/4 Kg. ají amarillo sin picante
- Comino
- 1 Cubito de caldo de pollo
- 1/2 Vaso de agua

Decoración:
- 2 Papas
- Perejíl
- Arroz

Preparación:
- Dorar las presas salpimentadas.
- Aparte dorar la cebolla picada en cuadritos.
- Agregar el ajo molido con el anís, el ají amarillo sin picante previamente licuado, agregar el 1/2 vaso de agua y el cubito de pollo.
- Tapar y cocinar a fuego bajito, agregar las presas de pollo.
- Servir acompañado de arroz y papas sancochadas.
- Decorar con perejil.

con METRO

Recetas Económicas METRO

Pollo a la Piña

Ingredientes:
- 4 Presas de pollo
- 1 Lata de piña en rodajas
- 100 gr. de mantequilla
- 1 Atado de cebolla china
- 1 Pimiento sal, pimienta, comino, sazonador
- 1 Cucharadita de chuño o maicena

Acompañamiento:
- Papas amarillas y arroz

Preparación:
- Sazonar el pollo con pimienta, sazonador y sal. Freimos en mantequilla, agregamos la piña en rodajas, agregar el pimiento y la cebolla china, de la cual solo usamos la parte de la cabecita blanca.
- Disolvemos el chuño en el jugo de la piña y agregarlo, que agarre punto.
- Servir acompañado con arroz y papas amarillas sancochadas.

Receta de la Sra. Janet Pizarro Dávila

con METRO

Recetas Económicas METRO

Pollo a la Mostaza

Ingredientes:

- 4 Presas de pollo
- 1/2 Paquete de mantequilla o margarina
- 3 Cucharadas de mostaza
- Romero
- Sal

Preparación:

- Condimentar con sal las presas de pollo enmantequillarlas y untarles la mostaza.
- Colocar las presas en un pirex y llevarlas al horno.
- Con trocitos de mantequilla por 15 minutos.
- Faltando 5 minutos por cumplir el tiempo retirar y espolvorear el romero y se vuelve a meter al horno hasta completar el tiempo.
- Servir acompañado de arroz o papas.

con METRO

Recetas Económicas METRO

Pionono Latino

Ingredientes:

- 1/2 kg. de carne molida
- 6 Salchichas o hot dog Braedt
- 4 Huevos duros
- 2 Huevos crudos
- 200 gr. de pan molido o rallado
- Sal, pimienta y comino
- Papel platina

Preparación:

- Se adereza la carne molida, se agrega los 2 huevos se hace un masa y para que agarre consistencia se le va echando pan molido o rallado.
- Se estira la masa formando un rectangulo sobre papel aluminio, se coloca una capa de salchichas a lo largo y los huevos duros partidos, se enrolla como pionono, y colocar un pirex.
- Se lleva al horno por 40 minutos.

Receta de la Sra. Janet Chavez Villalobos

con METRO

Recetas Económicas METRO

Pie de Queso

Ingredientes:

- 2 Tazas de galletas de vainilla molida
- 1 Paquete chico de margarina
- 1 Lata de leche condensada
- 2 Limones
- 3 Huevos
- 200 gr. de queso fresco Laive
- 4 Cucharadas de azúcar

Preparación:

- Poner la galleta molida en el molde de pie, derretir la margarina a fuego suave. Añadir a las galletas incorporándola rápidamente con tenedor.
- Con el revés de una cuchara presionar para cubrir el molde en la base y costados.
- Mezclar en licuadora la leche condensada, el jugo de los limones, las yemas y el queso fresco deshecho. Unir muy bien.
- Colocar al molde con la base de galleta y llevar a horno moderado a cuajar. Alrededor de 20 a 30 minutos.
- Batir tres claras a nieve, añadir el azúcar y formar un merengue.
- Adornar el postre con el merengue.
- Llevar 5 minutos al horno para dorar el merengue.

Recetas Económicas METRO

Picante de Papa

Ingredientes:

- 1/2 Kg. de papa (blanca)
- 1/2 Kg. de carne (bisteck)
- 1 Cebolla
- 1 Cucharada de ajo molido
- 1 Cucharadita de ají colorado (rojo molido)
- 1 Cubito de carne Metro
- 1 Ramita de perejíl
- 100 gr. de arveja verde sancochada
- 1/2 Taza con agua
- Pimienta, comino, aceite

Preparación:

- Se cortan las papas en cuadritos y se frien a aparte en un poquito de aceite se frie la cebolla cortada en cuadritos, junto con los ajos, la pimienta, comino, el ají colorado, echar el cubito de carne Metro, luego agregar la carne cortada en cuadritos, que se cocine bien y agregamos 1/2 taza con agua, cuando esté cocida la carne agregamos la papa previamente frita.
- Se sirve acompañado de arroz y decorarlo con perejil.

Receta de la Sra. Juana Nuñez de Gutiérrez

GA con METRO

Recetas Económicas METRO

Pavita a la Norteña

Ingredientes:
- 4 Medallones de pavita
- 1 Taza de cebolla
- 1/2 taza de tomate picado
- 1/2 Cucharadita de pimienta
- 1/2 Cucharadita de comino
- 1 sobre de tuco tallarin
- 2 Cucharadas de sillao
- 3 Cucharadas de vinagre
- 2 Cucharaditas de azúcar
- 2 Cucharadas de ajo molido
- 1/2 Taza con agua
- Sal al gusto

Acompañamiento:
- Arroz y yuca.

Preparación:
- Macerar la pavita con ajos, pimienta, comino, vinagre, sillao, 2 cucharaditas de azúcar y el tuco tallarin. Se deja reposar 10 minutos en una sarten, freír la cebolla picada en cuadritos, agregar el tomate picado en cuadritos chicos, pimienta, comino. Se agrega el macerado en la pavita. Incorporar 1/2 taza con agua. Tapar la olla para que sude.
- Servir acompañado de arroz y yuca.

Receta de la Sra. Vicky Limo de Castro

con METRO

Recetas
Económicas
METRO

Pato a la Sal

Ingredientes:

- 1 Pato entero limpio y tierno
- 2 kgs. de sal
- Pimienta
- Ajos molidos
- 1 Limón
- Sazonador

Preparación:

- El pato limpio y sin visceras embadurnarlo de ajos molidos por dentro y por fuera, se echa pimienta, sazonador y el limón.
- En una fuente se pone un kilo de sal como una camita, se coloca el pato y se echa otro kilo de sal encima, meter al horno 250 grados por 1 hora. La sal se va a poner amarilla y ya está listo.
- Retirar la fuente del horno, retirar la sal y servir acompañado de arroz o ensalada.

Receta de la Sra. Patricia Quiroz Cespedes

con METRO

Recetas Económicas METRO

Pastel de Fideos

Ingredientes:

- 50 gr. de jamón
- 200 gr. de fideos cabello de angel
- 1 Taza de leche evaporada
- 4 Huevos
- 1/2 Taza de queso parmesano
- 2 Cucharadas de mantequilla
- Sal

Preparación:

- Cocer al dente los fideos en agua con sal. Escurrirlos.
- Batir ligeramente los huevos, añadiendo la leche evaporada, el jamón en cuadros y la mitad del queso rallado. Sazonar al gusto.
- Unir los fideos con la preparación anterior y colocar en molde pyrex engrasado.
- Llevar a horno moderado alrededor de 30 a 40 minutos. Que este firme.
- Derretir la mantequilla, añadir el resto del queso.
- Servir.

con METRO

Recetas
Económicas
METRO

Papa a la Huancaina al Estilo Huánuco

Ingredientes:

- 1/4 kg. de ají amarillo
- Ají mirasol
- 1 Diente de ajo
- 1 Cebolla
- 150 gr. de queso fresco
- 1 Paquete grande de galleta de soda

Decoración:

- Papas, aceituna, huevo duro y lechuga

Preparación:

- Sacar las pepas y venas del ají amarillo y del ají mirasol, pasarlos por agua caliente.
- En la sartén freír los ajíes en aceite, agregar el ajo, la cebolla, cuando esta bien frito (sinquemarse) se pone en el vaso de la licuadora.
- Se licúa, con el queso, leche y galleta hasta que agarre punto.
- Servir con papas y decorado con lechuga, huevo y aceituna.

con
METRO

Recetas
Económicas
METRO

Hígado Saltado con Camote

Ingredientes:

- 1/2 kg. de hígado de res
- 4 Camotes medianos
- 2 Cebollas medianas
- 3 Tomates
- 4 Cucharadas de vinagre
- 1 Cucharada de perejil picado
- 2 Cucharaditas de ajos molidos
- 1 Ají fresco en tiritas
- Sal

Preparación:

- Pelar los camotes y cortarlos en bastones. Freirlos en aceite caliente.
- Cortar el hígado a lo largo en tiras delgadas y sazonarlas con los ajos, vinagre y sal. Reposar unos minutos.
- En aceite caliente freír las tiras de hígado, añadir las cebollas cortadas a pluma. Mover y añadir el ají y los tomates en gajos y el líquido de la maceración del hígado. Sazonar al gusto.
- Unir con los camotes y agregar el perejil.

con METRO

Recetas Económicas METRO

Hamburguesas en Salsa de Perejil

Hamburguesas:
- 250 gr. de carne molida
- 1 Cebolla picada en cuadritos
- 1 Huevo
- Sal y pimienta

Salsa:
- 1 Taza de leche evaporada
- 2 Cucharadas de harina sin preparar
- 2 Cucharadas de mantequilla
- 1 Pizca de nuez moscada
- 1/2 Taza de perejil picado finamente
- 4 Tajadas de queso Edam

Preparación:
- Para las hamburguesas mezclar todos los ingredientes, hacer pequeñas hamburguesas y freírlas.
- Para la salsa diluir la mantequilla. disolver la harina en la leche y agregarla a la olla con la mantequilla derretida, cuando empiece a espesar agregar la nuez moscada y la sal, apagar el fuego y agregar el perejil finamente picado.
- Servir las hamburguesas colocar la tajada de queso Edam y encima la salsa que lo cubra.

Receta de la Sra. Rosa Quijandria Meyzan

con METRO

Recetas Económicas METRO

Goulash de Pollo

Ingredientes:

- 1 Pechuga de pollo
- 2 Cucharadas de pimentón
- 1 Taza de cebolla en ruedas
- 1 Pimiento en cuadros
- 1 Cucharada de pasta de tomate
- 1 Taza de champiñones en láminas
- 1 Tableta de caldo de pollo
- 1/2 Taza de yogurt natural
- Sal, pimienta

Preparación:

- Cortar las pechugas en cuadros.
- Sazonarlos con sal, pimienta y una cucharada de pimentón. Enharinar ligeramente.
- Dorar el pollo en aceite caliente y retirarlo.
- En la misma grasa freír la cebolla, añadir la otra cucharada de pimentón, la pasta de tomate, el pimiento y el yogurt.
- Colocar de nuevo el pollo en la olla, añadir media taza de agua y la tableta de caldo de pollo. Cocer a fuego suave.
- Pasar los champiñones por margarina y agregarlos al goulash.
- Acompañar con arroz.

GAMA! con METRO

Recetas Económicas METRO

Frejoles Escabechados

Ingredientes:

- 1/2 Kg. de frejol canario
- 100 gr. de tocino
- 100 gr. de chorizo
- 1 Cucharada de ajos molidos
- 5 Cucharadas de ají molido
- 2 Cucharadas de ají panca molido
- 1 Ají amarillo en tiras
- 4 Cebollas medianas
- 2 Cucharadas de vinagre
- Sal, sazonador, orégano y aceite

Preparación:

- Sancochar los frejoles.
- Freír los ajos, dorar allí el tocino, el chorizo y se agregan los frejoles.
- En otra olla dorar el ají amarillo molido, el ají panca molido, la cebolla cortada como para escabeche, agregar el vinagre, la sal, sazonador, el ají amarillo en tiras y el orégano.
- Mezclar esto con los frejoles.
- Servir acompañado de arroz.

Recetas Económicas METRO

Flan de Atún

Ingredientes:

- 1 Lata de atún
- 2 Cucharadas de perejil picado
- 1 Lata de leche evaporada
- 4 Cucharadas de queso parmesano
- Lechuga
- Tomates
- 4 huevos
- Sal

Preparación:

- Licuar el atún con la leche evaporada y los huevos. Unir y sazonar con sal al gusto.
- Agregar el queso rallado y el perejil.
- Colocar en molde engrasado y llevar a horno moderado a cuajar, alrededor de 30 a 40 minutos.
- Acompañar con ensalada de lechuga y tomate.

Nota: Se puede servir caliente o frio.

con METRO

Recetas Económicas METRO

Filete de Pescado en Salsa de Langostinos

Ingredientes:

- 4 Filetes de pescado de carne blanca
- 12 Cucharadas de mantequilla
- 250 gr. de queso parmesano
- 1 Taza y 1/2 de vino blanco
- 2 Tazas de leche
- 4 Cucharadas de ají especial molido (colorado)
- 300 gr. de colitas de langostinos
- 4 Cucharaditas de maicena diluida en agua
- Pimienta blanca, sal sazonador

Acompañamiento:

- Arroz con choclo y decorar con perejil

Preparación:

- Sal pimentar el filete de pescado y freirlo en aceite en una sartén caliente colocar la mantequilla, la pimienta blanca y el ají, que rehogue un ratito y agregar las colitas de langostinos, tapar hasta que cambie de color (3 o 4 minutos) agregar el vino, que hierva o evapore el alcohol, agregar la leche y bajar el fuego, mover, hasta que tome consistencia, agregar la maicena diluída en agua poco a poco hasta que termine de tomar punto, rectificar la sazón.
- Servir el filete encima la salsa de langostinos y espolvorear queso parmesano.
- Servir acompañado de arroz.

Receta de la Sra. Mercedes Yamada Ayala

con METRO

Recetas Económicas METRO

Locro de Zapallo con Carne

Ingredientes:

- 1 kg. de zapallo
- 1 Choclo desgranado
- 1 Zanahoria mediana
- 1/4 kg. de arvejitas
- 1/2 kg. de carne de bisteck
- 3 Cucharadas de ají mirasol molido
- 1 Lata de Leche
- Pimienta, Sal y Aceite
- Acompañar de arroz
- Perejil para decorar

Preparación:

- Se frie la carne en trocitos en aceite caliente, se agrega la zanahoria cortada en cuadritos, el ají mirasol, el choclo crudo desgranado, que sude unos 3 minutos con la carne, agregar el zapallo cortado en cuadrados y se deja sudar por unos 10 minutos hasta que esté listo y todas las verduras cocinadas.
- Antes de servir echar un chorrito de leche y mover.
- No agregar agua porque el zapallo al sudar bota su propia agua.
- Servir con arroz y decorar con perejil.

Receta de la Sra. Catalina Aguilar Saenz

con METRO

Recetas Económicas METRO

Fideos en Salsa de Atún

Ingredientes:

- 500 gr. de fideos tornillo
- 2 Cebollas medianas
- 1 Cucharada de ají colorado especial
- 3 Tomates
- 1 Trozo de kión
- 1 Cucharada de oregano entero
- 1 Pimiento
- 1 Lata de atún
- Queso parmesano
- Sal al gusto

Preparación:

- Freir la cebolla cortada en cuadritos pequeños.
- Agregar el ají colorado y los 3 tomates picados finisimo, se echa un chorrito de agua, se tapa y que sude por 5 minutos. agregar el kion picado, el oregano entero, que hierva por un minuto más, se agrega el pimiento en tiras y el atún, que sude por 1 minuto. Lista la salsa se incorpora a los fideos y se mezcla todo.
- Servir. Se espolvorea queso parmesano.

Receta de la Sra. Narda Delaude Prentice

con METRO

Recetas Económicas METRO

Escabeche Especial de Chelita

Ingredientes:
- 3 Presas de pollo
- 1 Taza de coliflor sancochada cortada en juliana
- 1/2 Taza de zanahoria sancochada y cortada en juliana

Aderezo:
- 3 Cucharadas de aceite
- 1 Cucharadita de ajos molidos
- 1 Cucharadita de pimienta
- 1 Cucharadita de comino
- 1 Cucharada de ají amarillo molido
- 3 Cucharadas de ají panca molido (ají especial)
- 2 Cebollas cortadas a lo largo semigrueso
- 1 Ají amarillo cortado en juliana delgadas
- 1/2 Taza de caldo del pollo
- 1 Cucharadita de maicena
- 4 - 5 Cucharadas de vinagre rojo
- Sazonador, orégano molido

Acompañamiento:
- Arroz

Preparación:
- Las presas de pollo sancocharlas con agua, una rama de apio y sal.
- Aderezo: en una sarten colocar el aceite, agregarle los ajos, pimienta, ají amarillo molido, el ají especial. freírlo, agregarle las cebollas cortadas semi gruesitas, echar el ají amarillo cortado, freir, agregarle el vinagre y diluir la maicena en un poquito del caldo donde se cocino el pollo vertir y dejar cocinar, sazonar, mezclar bien y agregar la coliflor y la zanahoria previamente sancochada
- Servir el aderezo y encima del pollo.

Receta del Sra. Giovanna Tasayco Valle

con METRO

Recetas Económicas METRO

Budín de Manzana

Ingredientes:

- 3/4 de taza de azúcar (para acaramelar)
- 5 Chancay
- 5 Manzanas israel
- 5 Huevos
- 1 Lata de leche evaporada
- 1 Taza de azúcar
- 1 Cucharadita de vainilla

Preparación:

- Acaramelar un molde redondo y con hueco de 24 cm. de diametro, dejar enfriar. Batir ligeramente los huevos, agregar la leche y el azúcar en forma de lluvia hasta que se disuelva. Desmenuzar el chancay y agregarlo a la mezcla. Pelar y rallar las manzanas y agregarlas también a la mezcla. Incorporar la cucharadita de vainilla. Llevar al horno de 175º centigrados (o 350º farenheit) por 35 minutos.

Receta de la Sra. Liliana Tello Aguirre

con METRO

Recetas Económicas METRO

Bolitas de Atún

Ingredientes:

- 1 Lata de lomito de atún
- 4 Papas amarillas grandes
- 1 Huevo
- Pan rallado
- 1 Cebolla
- 1 Ají verde
- 1 Limón
- Ajo
- Pimienta
- Sal
- Aceite

Preparación:

- Sancochar las papas y luego aplastarlas formando un pure, mezclar con el atún desmenuzado, condimentar con ajo, pimienta, sal, formar bolitas y luego pasarlas por el huevo batido y despues por el pan rallado.
- Calentar el aceite en una sartén y freir las bolitas hasta que doren.
- Servir acompañado de arroz y de salsa criolla.

Receta de la Sra. Jacqueline Alcázar de Huamán

Con METRO

Recetas Económicas METRO

Fideos al Pesto

Ingredientes:

- 1/2 kg. de tallarines
- 1 Taza de hojas de albahaca
- 4 Hojas de espinaca
- 100 gr. de queso fresco
- 1 Cucharada de pecanas picadas
- 4 Cucharadas de queso rallado
- 2 Dientes de ajo
- Aceite necesario
- Leche evaporada, la necesaria
- Sal, pimienta

Preparación:

- Lavar las hojas de albahaca y pasarlas un minuto por agua hirviendo. Colarlas.
- Cocer las espinacas, escurrirlas y picarlas.
- Freir los ajos y pasarlos a la licuadora con el aceite empleado.
- Añadir la albahaca, la espinaca, el queso fresco picado, las pecanas y el queso rallado. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Licuar añadiendo aceite y la leche evaporada necesaria para formar una salsa.
- Cocer los tallarines. Colarlos y mezclarlos con la salsa. Servir enseguida.

Recetas Económicas METRO

Salchichas con Maní

Ingredientes:

- 4 Salchichas de hot dog Braedt
- 6 Papas blancas medianas
- 2 Cucharadas de ají colorado molido
- 1 Tableta de caldo de carne
- 1 Taza de maní tostado y molido
- 1 Taza de cebolla en cuadritos
- 2 Dientes de ajo
- Sal, pimienta, comino

Preparación:

- Freír los ajos picados, la cebolla y el ají, formar un aderezo. Sazonar con sal, orégano y comino.
- Añadir el hot dog en ruedas, las papas en cuadrados, agua que cubra la preparación y la tableta de caldo de carne.
- Cocer a fuego moderado. Cuando la papa esta cocida agregar el maní. Cocer unos minutos más, si es necesario añadir un poco más de líquido.
- Acompañar con arroz.

GA con METRO

Recetas Económicas METRO

Salchichas con Maní

Ingredientes:

- 4 Salchichas de hot dog Braedt
- 6 Papas blancas medianas
- 2 Cucharadas de ají colorado molido
- 1 Tableta de caldo de carne
- 1 Taza de maní tostado y molido
- 1 Taza de cebolla en cuadritos
- 2 Dientes de ajo
- Sal, pimienta, comino

Preparación:

- Freír los ajos picados, la cebolla y el ají, formar un aderezo. Sazonar con sal, orégano y comino.
- Añadir el hot dog en ruedas, las papas en cuadrados, agua que cubra la preparación y la tableta de caldo de carne.
- Cocer a fuego moderado. Cuando la papa esta cocida agregar el maní. Cocer unos minutos más, si es necesario añadir un poco más de líquido.
- Acompañar con arroz.

con METRO

Recetas Económicas METRO

Tallarines Rosados

Ingredientes:

- 500 gr. de fideos
- 1 Lata de atún
- 1/2 Taza de mayonesa
- 1 Beterraga sancochada
- 1 Cebolla pequeña
- 2 Ramas de apio
- 1 Limón

Preparación:

- Cocinar los fideos en forma habitual con agua, sal y aceite.
- Sancochar la beterraga y picarla a la pluma y delgadita.
- Picar la cebolla en cuadritos chicos y el apio fino también.
- Echar a la beterraga, apio, cebolla, jugo de limón, el atún y la mayonesa.
- Mezclar esta preparación con los fideos.

con METR

Recetas Económicas METRO

Ocopa Betsabeth

Ingredientes:
- 1 Cebolla chica
- 1 Lata de leche
- 100 gr. de queso fresco
- 1 Ají panca entero
- 100 gr. de ají amarillo
- 1 Paquete chico de galletas de soda
- 1/2 Taza de maní
- 1 Naranja
- 1 Rama de huacatay
- 1 Cucharadita de ajo molido
- Aceite
- Nuez moscada

Decoración:
- Papa (4), aceituna (4), lechuga (2 hojas) y huevo duro (2)

Preparación:
- En un poquito de aceite dorar la cebolla picada, el ajo molido, el ají, el maní, un poco de nuez moscada en polvo.
- Incorporarlo en la licuadora agregarle el quesó fresco, el huacatay previamente pasado por agua caliente, licuar ir agregándole la leche de a poco y las galletas de soda cuando esté a punto de agarrar consistencia.
- Agregarle el jugo de naranja. Probar la sazón.
- Servir con papas sancochadas, lechuga, huevo duro y aceituna como decoración.

Receta del Sra. Betsabeth Nole Casaverde

con METRO

¡GANA!
con
METRO